



## Sono Luisa, ho 61 anni e soffro di cistite.

Con la menopausa ho scoperto diversi disturbi, tra i quali la cistite. Io ho la cistite e le mie amiche più giovani no. Vorrei poter vivere meglio questa fase della mia vita, magari controllare e prevenire gli episodi di cistite.

*La frequenza delle cistiti aumenta con l'età.*



### La nutrizionista consiglia...

*Una corretta alimentazione è importante durante il periodo della menopausa*



Limitare al massimo affettati grassi (salame, mortadella, cotto, coppa), formaggi, dolci, salse elaborate, carni e pesci grassi.



Latte anche di soia o avena o riso, non addizionati di zuccheri. Cereali integrali, frutti (meglio se rossi).



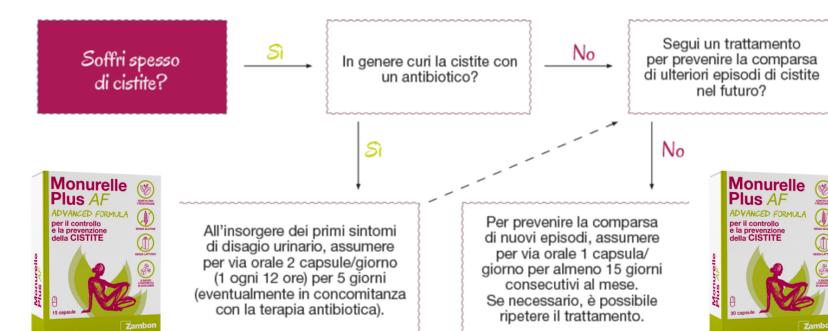
Cereali integrali, zuppe, passati o minestrone, carni bianche e rosse, pesce, affettati come bresaola crudo o fesa di pollo o tacchino; formaggi solo una volta a settimana.

Aumentare il consumo di frutta e verdura fresche, limitando l'uso di agrumi.

Ridurre consumo di funghi e carboidrati che causano fermentazione intestinale.

Bere tè e tisane.

### In caso di cistite Monurelle Plus AF può aiutarti per il controllo dell'episodio acuto e per la prevenzione delle ricadute.



Il composto a base di Xiloglucano del tamarindo (Ermicellulosa) e Gelosio svolge un'azione meccanica nel lume intestinale impedendo il contatto degli agenti patogeni con la mucosa intestinale, che è la prima fase per la loro proliferazione e il passaggio seguente al tratto urinario.